

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	8
BAB II Kajian Pustaka.....	10
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Konsep Perilaku .....	10
a. Perilaku Tertutup .....	10
b. Perilaku Terbuka.....	11
2. Konsep Hidup Sehat.....	14
a. Konsep Sehat .....	14
b. Batasan Perilaku .....	15
c. Perilaku Hidup Sehat .....	15
3. Dimensi Perilaku Hidup Sehat .....	16
a. <i>Healthy Behavior</i> .....	16
b. <i>Health Seeking Behavior</i> .....	16
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat .....	16
a. Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman.....	17

Hidayatullah, 2017

**PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA BELADIRI, OLAHRAGA PERMAINAN DAN YANG TIDAK OLAHRAGA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

b. Perilaku Terhadap Kebersihan diri Sendiri .....	17
c. Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	20
d. Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit.....	21
e. Keseimbangan Antara Kegiatan, Istirahat dan Olahraga.....	21
5. Ekstrakurikuler .....	22
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	22
b. Visi dan Misi ekstrakurikuler .....	22
c. Tujuan Ekstrakurikuler .....	23
d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler.....	24
e. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	24
6. Hakekat Olahraga Beladiri .....	25
a. Pengertian Olahraga Beladiri.....	25
b. Teknik Dalam Olahraga Beladiri.....	26
7. Olahraga Permainan .....	27
a. Teori Bermain .....	27
b. Konsep Bermain .....	28
c. karakteristik Permainan .....	32
d. Olahraga Permainan Kecil.....	35
e. Olahraga Permainan Besar.....	36
B. Komparasi .....	36
C. Karangka Berfikir.....	37
D. Hipotesis.....	38
BAB III Metode Penelitian .....	39
A. Desai Penelitian.....	39
B. Partisipan .....	40
1. Populasi dan Sampel .....	40
2. Instrumen Penelitian.....	40
C. Prosedur Penelitian.....	46
D. Analisis Data .....	47
1. Teknik Pengolahan .....	47
a. Skoring.....	47
b. Editing .....	47

c. Tabulating .....	48
2. Teknik Analisis Data .....	48
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	50
A. Deskripsi Hasil Pengolahan Data .....	50
1 Deskripsi Hidup Sehat Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beladir, Olahraga Permainan, dan Tidak Olahraga .....	50
2. Unsur Pokok Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Beladiri .....	53
3. Unsur Pokok Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Permainan.....	58
4. Unsur Pokok Perilaku Hidup Sehat Berdasarkan Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Permainan .....	62
B. Uji Persyaratan .....	66
a. Uji Nomalitas .....	66
b. Uji Homogenitas .....	67
c. Uji One Way Anova.....	67
d. Uji PostHoc Test.....	68
B. Pembahasan .....	69
BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	76
RIWAYAT HIDUP .....	111

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket Perilaku Hidup Sehat .....	41
Tabel 3.2 Pembobotan Skala Likert .....	43
Tabel 3.3 Item total Statistik Uji Validitas.....	44
Tabel 3.4 Keriteria Pemberian Skor Perilaku Hidup Sehat.....	47
Tabel 3.5 Pencarian Presentase .....	48
Tabel.3.6 Kategori Deskriptif Presentase Perilaku Hidup Sehat.....	49
Tabel 3.7 Kategori Deskriptif Presentase .....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Perilaku Hidup Sehat Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri, Olahraga Permainan, dan Tidak Olahraga .....	51
Tabel 4.2 Norma Penilaian Perilaku Hidup Sehat.....	52
Tabel 4.3 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat .....	54
Tabel 4.3 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	55
Tabel 4.3 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat.....	56
Tabel 4.3 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	57
Tabel 4.4 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat .....	58
Tabel 4.4 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	59
Tabel 4.4 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat.....	60
Tabel 4.4 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	61
Tabel 4.5 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat .....	62
Tabel 4.5 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	63
Tabel 4.5 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat.....	64
Tabel 4.5 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	65
Tabel 4.6 Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov.....	66
Tabel 4.3 Uji Homogenitas .....	67
Tabel 4.4 Uji Anova .....	67
Tabel 4.5 Uji Post Hoc Test .....	68

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Pencapaian bermain dalam pendidikan .....	31
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian .....	46
Gambar 4.1 Deskripsi Perilaku Hidup Sehat Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Beladiri, Olahraga Permainan, dan Tidak Olahraga .....	52
Gambar 4.3 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat.....	54
Gambar 4.3 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	55
Gambar 4.3 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat .....	56
Gambar 4.4 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	57
Gambar 4.4 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat.....	58
Gambar 4.4 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	59
Gambar 4.4 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat .....	60
Gambar 4.4 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	61
Gambar 4.5 a Unsur Pokok Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat.....	62
Gambar 4.5 b Unsur Pokok Persepsi Perilaku Hidup Sehat .....	63
Gambar 4.5 c Unsur Pokok Sikap Perilaku Hidup Sehat .....	64
Gambar 4.5 d Unsur Pokok Tindakan yang Nayat Perilaku Hidup Sehat .....	65

